

# Ona Mestre

# dansa creativa

COS CONSCIÈNCIA ENERGIA EN MOVIMENT



Foto: Taida Mestre

## Taller “ La mirada del nostre cos, la creativitat de la nostra vida “

**Dissabte, 25 de maig, de 10 a 14 h**  
**La Caseta, c/Mateu, 16 Gràcia (Barcelona)**  
**Preu: 20€**

### **Què treballarem:**

- . L'espai intern de la mirada, el transitar de la nostra respiració, l'alliberament de les tensions dels maxilars.
- . L'escolta dels espais interns de les articulacions i el desbloqueig des del seu moviment.
- . Ens obrirem al camp sensorial i perceptiu de la nostra energia, al fluir del nostre moviment creatiu.

### **Com ho treballarem:**

És un entrenament de la consciència del cos per a sentir el fluir i ús de l'energia interna. Un viatge des de la sinceritat de l'escolta i un espai de trobada amb la presència. Viure l'experiència del propi moviment per desplegar la seva energia en la dansa i la improvisació.

### **El meu treball:**

Aquest treball és fruit de la meua experiència amb el Sistema Conscient per la Técnica del Moviment de Fedora Aberastury, el Katsugen amb Katsumi Mamine, el treball de veu-cos amb Sjabbe Van Selfourt i de tota la trajectòria artística i pedagògica en la recerca d'un treball intern per fluir de la creativitat.

**Informació de contacte: mobil 620790721**

[onamestrelaporta@yahoo.es](mailto:onamestrelaporta@yahoo.es)

[www.facebook.com/ona.mestre](http://www.facebook.com/ona.mestre)